

OCTUBRE 2024
MENÚ **VEGETARIANO**



		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
COMIDA		ENSALADA VERDE	CREMA DE TOMATE	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	SOPA VEGETAL (1,3)	
		BERENJENA REBOZADA SIN GLUTEN	HEURA AL CHIMICHURRI (6)	GUIZO DE TOFU CON VERDURAS (6)	FALAFEL (1)	
CENA		CUSCÚS CON MAÍZ (1)	BRÓCOLI Y PATATA HERVIDA	ARROZ BASMATI	SALTEADO DE VERDURAS: pimiento, calabacín, cebolla y zanahoria	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	
		Guisantes con patata y huevo duro fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con legumbre fruta del tiempo	Tortilla + judía verde con patata fruta del tiempo	Puré de espinacas + moniato con seitán fruta del tiempo	
		LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS TOFU REBOZADO SIN GLUTEN & CHIPS (6) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA CHINA (6) VEGANA	GUACAMOLE CON CRUDITÉS	ENSALADA PANZANELLA (1)	
		HEURA A LA PLANCHA (6)	ARROZ TRES DELICIAS (3)	SALCHICHA VEGANA(6)	PASTA A LA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (1,3,6,10)	
CENA	Sopa vegetal + berenjena rellena vegana fruta del tiempo	JUDÍA VERDE Y PATATA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO	ROLLITOS DE PRIMEVERA (1) FLAN CHINO (3,7)	TUMBET FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	
		Tofu con moniato y ensalada fruta del tiempo	Puré de calabaza + tortilla de patata fruta del tiempo	Garbanzos hervidos con patata + croquetas de espinacas fruta del tiempo	Ensalada de arroz con legumbre fruta del tiempo	
		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
COMIDA	ENSALADA MIXTA HEURA AL HORNO (6) PATATA EN SALSA AGRIA (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CAPRESSE (7)	POTAJE DE GARBANZOS	CREMA DE CALABAZA	ENSALADA VERDE	
		FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)	TOFU A LA PLANCHA (6)	HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANCHA CON QUESO Y PAN (1,3,6,7)	PIZZA VEGETAL (1,7)	
CENA	Tofu + arroz y guisantes fruta del tiempo	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS YOGUR (7)	PATATA AL HORNO A GAJO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE COLIFLOR Y COCO FRUTA DEL TIEMPO	
		Alubias con col, patata y zanahoria fruta del tiempo	Huevos a la plancha con patata y ensalada fruta del tiempo	Sopa vegetal + seitán con judía verde fruta del tiempo	Quinoa con verduras y frutos secos fruta del tiempo	
		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
		LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
COMIDA	ENSALADA PICO DE GALLO ÑOQUIS A LA CARBONARA VEGETAL (1,3,7) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA DE LENTEJAS (1)	HALLOWEEN	HUEVOS RELLENOS (3,6,7)	
		TOFU REBOZADO (6)	HEURA AL CURRI (6)	ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE TOMATE (6.)	ARROZ	
CENA	Ensalada con cacahuètes + sushi vegano fruta del tiempo	PURÉ DE PATATA (6) FRUTA DEL TIEMPO	CUSCÚS (1) FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	Nachos con guacamole + tofu con moniato fruta del tiempo	
		Quiche de espinacas con ensalada de tomate fruta del tiempo	Puré de calabaza + guisantes con patata fruta del tiempo			



VEGETARIANO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan **CARNE O PESCADO**. Entendemos por vegetariano aquellas personas que no comen carne ni pescado. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.